

アクラブ 成人レッスンスケジュール 藤沢店

AQLUB POOL / STUDIO LESSON SCHEDULE

2024.07~

曜日/ルーム	9:00am	10:00am	11:00am	12:00pm	1:00pm	2:00pm	3:00pm	4:00pm	5:00pm	6:00pm	7:00pm	8:00pm	9:00pm
火曜日	①		PNFアキア 高橋	フリースペース 10:00-15:00									
	②												
	③												
	④		中級水泳 小田	上級水泳 杉山	初級水泳 佐藤	ハンスサーキット [定員8名] 佐藤	中上級水泳 中川		★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30		
	⑤				水中体操 杉山		★ベビー 小田						
	⑥							★キッズ 小田					
スタジオ		カーディオフィットネス キックボクシング 藤田	ヨガストレッチ 小杉					★チアダンス	★チアダンス	★チアダンス	★チアダンス		
水曜日	①												
	②		エキスパート※メニュー		フリースペース 10:00-14:30								
	③		中級水泳 植松		上級水泳 尾崎								
	④		お散歩	水中体操	アクアサーキット 11:15~13:15				★ジュニア 15:00~16:00	★ジュニア 16:00~17:00	★ジュニア 17:00~18:00		
	⑤												
	⑥												
スタジオ								★(委託)ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ					
木曜日	①												
	②				フリースペース 10:00-14:30								
	③		上級水泳 内田	中級水泳 内田	初級水泳 小田				★ジュニア 15:00~16:00	★ジュニア 16:00~17:00	★ジュニア 17:00~18:00		
	④		アクアストレッチ 中川	★ベビー 植松		ハッスルボール 兵頭	フロートマジック 杉山						
	⑤												
	⑥												
スタジオ								リフレッシュヨガ 原澤	★(委託)ジュニア体操 スキルアップスポーツクラブ				
金曜日	①												
	②				フリースペース 10:00-15:00								
	③		中級水泳 内田	上級水泳 内田	スロー水泳 佐藤				★ジュニア 15:30~16:30	★ジュニア 16:30~17:30	★ジュニア 17:30~18:30		
	④		お散歩 中川	水中体操 中川	フロートマジック 中川	アクアサーキット 11:45~13:15							
	⑤												
	⑥												
スタジオ		脂肪メラメラ 井筒						ボール&ボール 橋達	ルーシーダットン 橋達	リフレッシュ体操 橋達		★(委託) ジュニアダンス LITTLE WAVY	
土曜日	①												
	②	ART ※1	★ジュニア 9:00~10:00	★ジュニア 10:00~11:00	フリースペース 11:00-13:00								
	③				上級水泳 平野				★ジュニア 13:30~14:30	★ジュニア 14:30~15:30			
	④				中級水泳 植松						★ジュニア 15:30~16:30		
	⑤		★キッズ 中川	★親子スペース	★ベビー(A) 植松	★親子スペース	★キッズアドハンス 尾崎		上級水泳(メニュー)	中級水泳 鶴田			
	⑥												
スタジオ		★(委託) ゴールドスクール キッズ空手		簡単エアロ 谷貝				リフレッシュヨガ 原澤					
日曜日	①												
	②	★ジュニア 8:30~9:30	★ジュニア 9:30~10:30	★ジュニア 10:30~11:30	★ジュニア 11:30~12:30	★キッズ 尾崎							
	③					エキスパート/上級 ※メニュー ART							
	④												
	⑤	★キッズ 谷貝	★ベビー 谷貝	からだ整活 谷貝	中級水泳 谷貝	★ベビー 谷貝			フリースペース 12:30-15:00				
	⑥												
スタジオ			★(委託) アジリズム ※月1回開催		ルーシーダットン 橋達								

□オプション/個別指導
オプションは成人を対象としたスキルアップを目的の有料レッスンです。
個別指導クラスはお子様を対象とした定員3名までの少人数クラスです。
月会費とは別途の参加費を申し受けます。

□泳法レッスン
エキスパート・上級水泳・中級水泳・初級水泳に分類され、スキルアップ(フォーム矯正)と体力維持を目的に行われるプログラムです。

□水中運動
お散歩・水中体操に分類され、顔を水に付けるのが苦手な方の体力維持を目的に、各種泳法レッスンなどのウォームアップやクールダウンにもご利用いただけます。

□アクアサーキット
アクアサーキットの時間帯はフリーで器具をご利用いただけます。
器具の取り扱いについては、お近くの監視スタッフにお尋ねください。

□PNF
症状改善のストレッチ&トレーニング、腰の痛み、肩こり、関節の痛みなどの改善予防、スポーツ障害の改善予防、競技力の向上、筋肉と神経のバランス調整を目的に行うプログラムです。月会費とは別途の参加費を申し受けます。

□ART
ART練習会に参加される場合、「ART登録」(月額+220円)が必要です。
ARTとは「アクラプレーシングチーム」の略称です。「No Limits!(限界はない)」をテーマに、スポーツ全般で挑戦し続けています。全ての会員種別の方がご登録いただけます。

□備考
・★印は子ども対象レッスンです。
・成人利用時間帯のフリースペースは、予告無く有料レッスンや個別レッスンが行われることがありますのでご了承ください。

□成人会員の方へのご案内
・「特定日営業」にて営業内容を変更することがあります。
・施設公開・営業日程変更など細かいスケジュールは、1ヶ月前から館内掲示及びホームページにてご案内します。
・祝祭日や年末年始、その他、一部営業内容を変更することがあります。
・レッスンスケジュールは月単位で変更する場合があります。長期にわたりご利用されない場合は、事前に電話にてご確認ください。

★練習距離と消費カロリー★

エキスパート	2000m	500キロ
上級水泳	1300m	360キロ
中級水泳	1000m	300キロ
初級水泳	800m	200キロ
お散歩・水中体操	180キロ	(1時間)

上記の消費カロリーは、50歳/体重50kg女性を想定した大まかな目安です。

★窓口営業時間★

火曜日	09:45-18:30
水曜日	10:00-18:00
木曜日	10:00-21:00
金曜日	09:45-18:30
土曜日	09:00-16:30
日曜日	08:30-15:00

※館内への入場は、営業開始20分前~、施設利用は定刻~、営業終了後の最終退館は定刻30分後です。
※以下の時間帯はプールの利用ができません。
[火曜日] 15:00以降 [水曜日] 14:30以降 [木曜日] 14:30-19:30
[金曜日] 15:00以降 [土曜日] 13:00-13:30/15:30以降 [日曜日] 8:30-10:00/12:00-12:30
※金曜日 13:15~のレッスンは(奇数週) 13:15-14:15(60分) フロートコア 担当:谷貝 定員 8名
※1 ART朝練習 7:45~8:45 ART会員のみ利用できます。